

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA SMPK 1
HARAPAN SESETAN DENPASAR SELATAN**



Oleh:

FIRA YONEAR KAHA
NIM. P07131221044

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA SMPK 1
HARAPAN SESETAN DENPASAR SELATAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi Dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh:
FIRA YONEAR KAHA
NIM. P07131221044**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA SMPK 1
HARAPAN SESETAN DENPASAR SELATAN**

Oleh:
FIRA YONEAR KAHA
NIM. P07131221044

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,


Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes
NIP. 196404171986032023

Pembimbing Pendamping


Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr
NIP. 196505021989032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg
NIP. 197311182001122001

SKRIPSI DENGAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA SMPK 1
HARAPAN SESETAN DENPASAR SELATAN**

Oleh:

FIRA YONEAR KAHA
NIM. P07131221044

**TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING
SEMINAR**

**PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 04 JUNI 2026**

TIM PENGUJI

- | | | |
|--------------------------------------|--------------|---|
| 1. Dr. Nengah Ariati, SST., M.Erg | (Ketua) | () |
| 2. Ni Made Yuni Gumala, SKM., M.Kes | (Penguji I) | () |
| 3. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes | (Penguji II) | () |

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**


Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg
NIP. 197311182001122001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fira Yonear Kaha

NIM : P07131221044

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi dan Dietetika

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Jalan Ida bagus oka gg. Gada no.4

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Obesitas pada Siswa SMPK 1 Harapan Sesetan Denpasar Selatan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 1 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 24 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Fira Yonear Kaha
NIM. P07131221044

HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA SMPK 1 HARAPAN SESETAN DENPASAR SELATAN

ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang semakin meningkat dan dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji umumnya mengandung energi, lemak, protein, dan karbohidrat yang tinggi sehingga berisiko menyebabkan obesitas apabila dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status obesitas pada siswa di SMPK 1 Harapan Sasetan Denpasar Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April - Mei 2026 di SMPK 1 Harapan Sasetan Denpasar Selatan. Sampel penelitian berjumlah 82 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data pola konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan menggunakan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan status obesitas ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel tidak obesitas sebanyak 62 sampel (75,6%), sedangkan obesitas sebanyak 20 sampel (24,4%). Sebagian besar sampel mengonsumsi jenis makanan cepat saji kategori banyak sebanyak 47 sampel (57,3%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dengan obesitas ($p=0,000$; $r=0,400$), konsumsi protein dengan obesitas ($p=0,001$; $r=0,346$), dan konsumsi lemak dengan obesitas ($p=0,001$; $r=0,345$). Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi karbohidrat dengan obesitas ($p=0,056$; $r=0,212$).

Kata kunci: obesitas; makanan cepat saji; SQ-FFQ; remaja; pola konsumsi.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION
PATTERNS AND OBESITY AMONG STUDENTS OF SMPK 1 HARAPAN
SESETAN SOUTH DENPASAR**

ABSTRACT

Obesity in adolescents is one of the nutritional problems that continues to increase and can be influenced by fast food consumption patterns. Fast food generally contains high amounts of energy, fat, protein, and carbohydrates, which may increase the risk of obesity when consumed excessively. This study aimed to determine the relationship between fast food consumption patterns and obesity among students at SMPK 1 Harapan Seseetan South Denpasar. This study was an observational study with a cross-sectional design. The research was conducted from January to February 2026 at SMPK 1 Harapan Seseetan South Denpasar. The sample consisted of 82 seventh-grade students selected using a simple random sampling technique. Data on fast food consumption patterns were collected using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) method, while obesity status was determined based on Body Mass Index for Age (BMI-for-age). Data analysis was performed using the Rank Spearman correlation test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed that most of the respondents were not obese, totaling 62 students (75.6%), while 20 students (24.4%) were classified as obese. Most respondents consumed a high variety of fast food, totaling 47 students (57.3%). Statistical analysis showed a significant relationship between energy intake and obesity ($p=0.000$; $r=0.400$), protein intake and obesity ($p=0.001$; $r=0.346$), and fat intake and obesity ($p=0.001$; $r=0.345$). However, there was no significant relationship between carbohydrate intake and obesity ($p=0.056$; $r=0.212$).

Keywords: obesity; fast food; SQ-FFQ, adolescents; consumption patterns.

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Obesitas Pada Siswa SMPK 1 Harapan Sasetan Denpasar Selatan

Oleh : Fira Yonear Kaha (P07131221044)

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang terus meningkat dan menjadi perhatian di bidang kesehatan. Obesitas dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status obesitas pada remaja adalah pola konsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan energi, lemak, protein, gula, dan karbohidrat yang tinggi namun rendah serat dan vitamin. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dan terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada remaja. Selain berdampak pada kesehatan fisik, obesitas juga dapat memengaruhi kondisi psikologis seperti menurunnya rasa percaya diri serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status obesitas pada siswa SMPK 1 Harapan Sasetan Denpasar Selatan.

Pola konsumsi makanan cepat saji dalam penelitian ini meliputi jenis dan jumlah konsumsi makanan cepat saji yang terdiri dari asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Pengukuran pola konsumsi dilakukan menggunakan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Status obesitas ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan menggunakan nilai z-score sesuai standar antropometri anak. Faktor pola konsumsi makanan cepat saji diperkirakan berhubungan dengan peningkatan status obesitas pada remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di SMPK 1 Harapan Sasetan Denpasar Selatan pada bulan April - Mei 2026. Sampel penelitian berjumlah 82 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, pola konsumsi makanan cepat saji menggunakan SQ-FFQ, serta status obesitas berdasarkan IMT/U. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi data dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berusia 13 tahun

(62,2%) dan berjenis kelamin perempuan (52,4%). Sebagian besar sampel tidak obesitas sebanyak 62 siswa (75,6%), sedangkan obesitas sebanyak 20 siswa (24,4%). Berdasarkan pola konsumsi makanan cepat saji, sebagian besar siswa berada pada kategori jenis makanan cepat saji banyak sebanyak 47 siswa (57,3%). Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dengan obesitas ($p=0,000$; $r=0,400$), konsumsi protein dengan obesitas ($p=0,001$; $r=0,346$), dan konsumsi lemak dengan obesitas ($p=0,001$; $r=0,345$). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dengan obesitas ($p=0,056$; $r=0,212$).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status obesitas pada siswa SMPK 1 Harapan Sasetan Denpasar Selatan, terutama pada asupan energi, protein, dan lemak. Disarankan agar siswa membatasi konsumsi makanan cepat saji dan menerapkan pola makan sehat untuk mencegah terjadinya obesitas. Pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang pada remaja.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Obesitas pada Siswa SMPK 1 Harapan Sesean Denpasar Selatan” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program studi gizi dan dietetika program sarjana terapan politeknik kesehatan kemenkes denpasar.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran tambahan ilmu dan motivasi skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis
5. aya mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua saya, serta oma, bapa brandu, dan mama atha yang telah menjadi orang tua kedua bagi

saya. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang telah diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Terima kasih untuk kakak dan kedua adik saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan keceriaan dalam setiap langkah perjalanan saya.
7. Terima kasih kepada teman-teman kuliah dan seperjuangan yang selalu berbagi ilmu, pengalaman, dan semangat.
8. Saya mengucapkan terima kasih kepada sepupu saya, ka erni, ka putri, indah, gichella, beby, leony, dan cindy, serta sahabat dan teman-teman saya, omy, jesika, dan rekan kerja yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, motivasi, serta membantu saya dalam berbagai situasi selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang memberikan doa, dukungan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangatlah penulis harapkan sehingga dapat menyempurnakan usulan penelitian ini. Harapan penulis, semoga usulan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca

Denpasar, 27 Mei 2026



Fira Yonear Kaha

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat praktis.....	5
2. Manfaat teoritis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Obesitas.....	7
1. Definisi obesitas	7
2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas	7
3. Dampak obesitas	12
4. Pencegahan obesitas	12
5. Cara menilai status obesitas remaja	13
B. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji	14
1. Definisi Makanan Cepat Saji.....	14
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji	15

3. Dampak buruk konsumsi makanan cepat saji	16
4. Cara mengukur pola konsumsi makanan cepat saji.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel Penelitian	22
C. Defenisi Operasional	22
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Alur Penelitian.....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu penelitian	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel penelitian.....	25
3. Besar sampel	26
4. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	27
1. Jenis data	27
2. Teknik Pengumpulan Data	28
3. Alat dan instrumen pengumpulan data	29
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
1. Pengolahan Data.....	30
2. Analisa Data	31
G. Etika Penelitian	32
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Gambaran Lokasi Penelitian	34
2. Karakteristik Sampel.....	35
3. Status Obesitas	36
4. Pola konsumsi makanan cepat saji	36
5. Hubungan antar variabel	38
B. Pembahasan.....	40

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Simpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Ambang Batas IMT/U	14
2. Definisi Operasional Variabel	22
3. Sebaran Karakteristik Sampel	35
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Obesitas	36
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jumlah Jenis Makanan Cepat Saji	37
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi dari Makanan Cepat Saji	37
7. Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Energi Makanan Cepat Saji dengan Status Obesitas	38
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Jenis Makanan Cepat Saji Yang Dikonsumsi Status Obesitas	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian	21
2. Alur Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Ijin Penelitian.....	51
2. Lembar Persetujuan Etik.....	52
3. Lembar persetujuan Peserta Penelitian	53
4. Kuesioner Penelitian	56
5. Dokumentasi Kegiatan	58
6. Hasil Turnitin Skripsi.....	60
7. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	62
8. Bimbingan Skripsi	62